

ほけんだより

12月

下野市立石橋小学校
保健室



今年もあと1ヶ月です。いろいろなことがありましたね、みなさんに
とってどのような1年でしたか？水や空気は冷たいですが、手洗いうが
いや換気をしっかり行い、残りの1ヶ月元気に過ごしましょう。



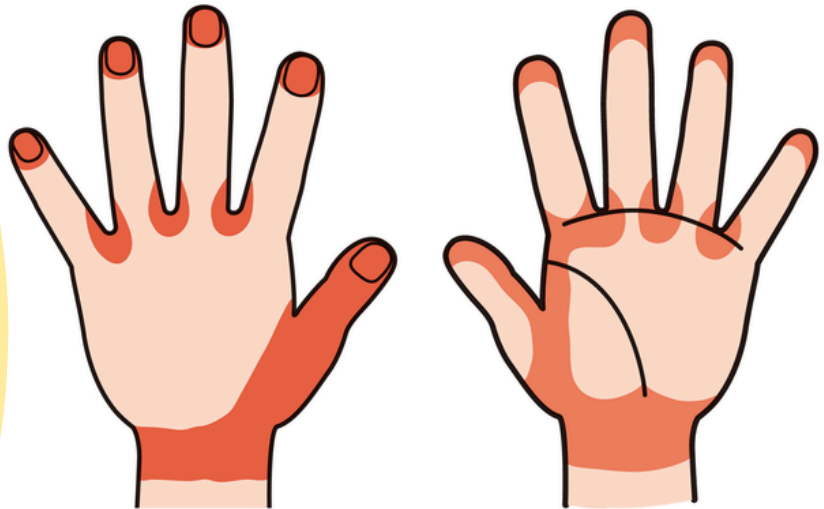
手洗いをこまめにしましょう



感染症は、原因となる細菌やウイルスが手のひらや指についたまま、目・鼻・口な
どの粘膜をさわることで感染します。菌は目に見えないので、知らず知らずの持ちこ
んだり、持ち出したり、広げたりすることが考えられます。そのため、外から帰って
きたときやご飯を食べる前は手洗いをすることが大切です。水がつめたく、手洗いが
つらい時期になりましたが、しっかり手を洗いましょう。

洗い残しが多い場所

- 指の先
- 親指
- 指のあいだ
- 手首



登校する前に体調をチェックしよう！

体温は毎日かかっていますか？感染症が増えるこの時期は、家での体調チェックが大
切です。朝、いつもと体調が違うと感じた人は無理をせず、おうち様子を見るように
しましょう。また、元気な人も体温は毎日かきましょう。

保護者のみなさま、毎朝リーバーの人力ありがとうございます。
引き続き、朝8時までの人力へのご協力よろしくお願いいたします。

